

# CARRÉ DE PORC EN CROÛTE DE COCO AU CARI ET COURGE CARAMÉLISÉE

40  
minutes  
PRÉPARATION

75  
minutes  
CUISSON

6 à 8  
PORTIONS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

461  
CALORIES

40 g  
PROTÉINES

26 g  
GLUCIDES

22 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Carré et  
couronne

## INGRÉDIENTS

1	Carré de porc du Québec de 6 à 8 côtes	1
2 c. à table	Beurre, fondu	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à thé	Pâte ou poudre de cari	5 ml
1/2 tasse	Noix de coco, râpée, non sucrée	125 ml
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
4 tasses	Courge musquée (butternut), coupée grossièrement	1 L
1/4 tasse	Sirop d'érable	60 ml
1	Pomme, pelée et coupée en quartiers	1
1	Branche de céleri, coupée grossièrement	1
1	Carotte, coupée en rondelles	1
1	Courgette, coupée en rondelles	1
1	Oignon espagnol, coupé grossièrement	1
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Mélanger le beurre fondu avec l'ail, le cari et la noix de coco.
3. Dans une grande poêle profonde allant au four, chauffer l'huile, y faire fondre le beurre et saisir le carré de porc de tous les côtés. Réserver.
4. Dans la même poêle, faire colorer les morceaux de courge. Ajouter le sirop d'érable et laisser cuire pendant quelques minutes, pour caraméliser le sirop sur les courges.
5. Ajouter le reste des légumes et la pomme, remuer et déposer le carré de porc au centre.
6. Garnir le porc avec la préparation à la noix de coco en la pressant sur la viande.
7. Saler et poivrer au goût, ajouter un peu d'eau au fond de la poêle et mettre au four pour environ 1 heure.
8. Partager le carré de porc en coupant entre les côtes et servir avec les légumes en morceaux ou réduits en purée.